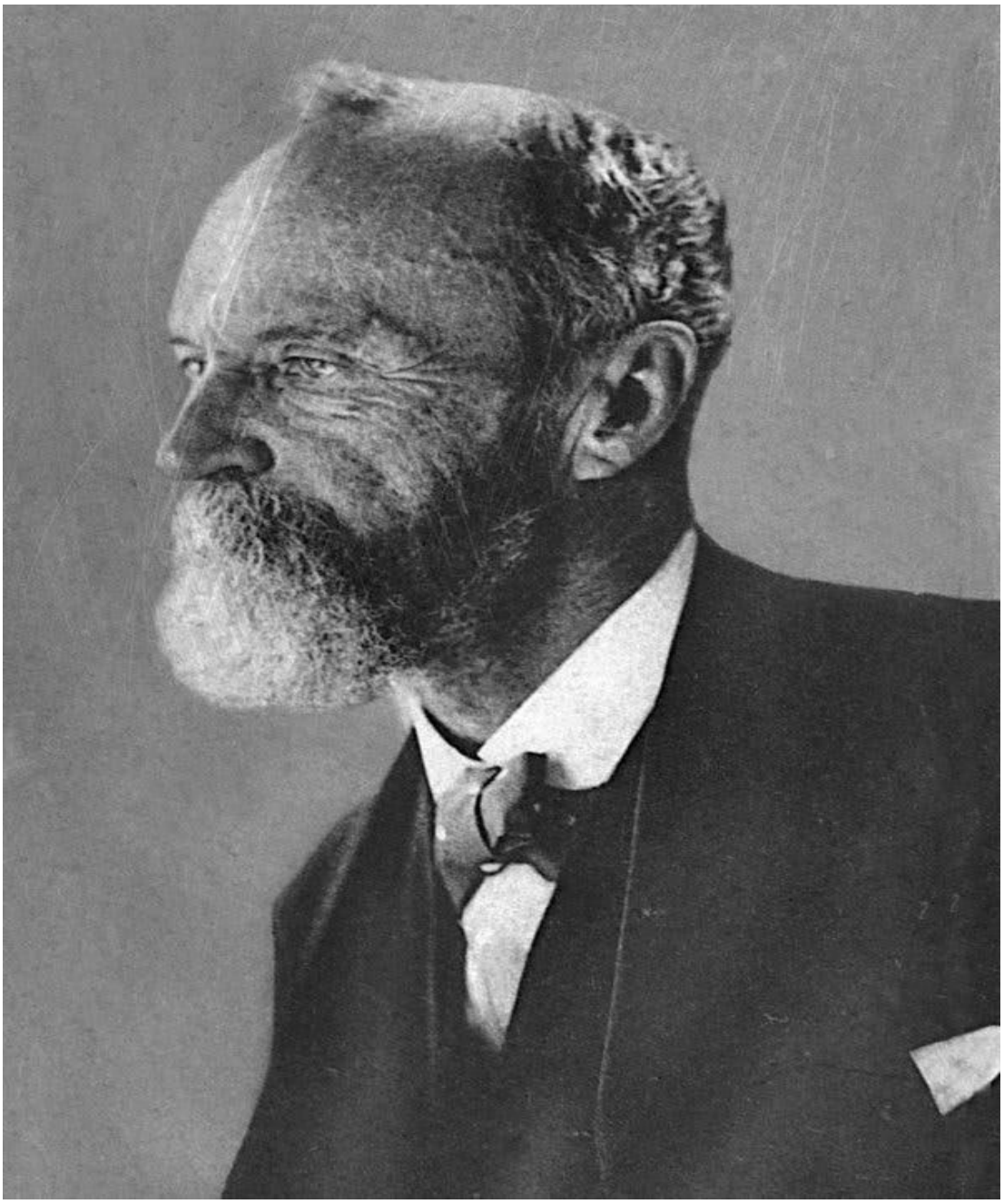
Che cos'è un'emozione?
William James (1884)



Traduzione e introduzione di Romolo Giovanni Capuano©

Introduzione

Romolo Giovanni Capuano

Secondo il nostro modo naturale di pensare [...], la percezione mentale di un fatto eccita l'affezione mentale chiamata emozione e questo stato mentale fa sorgere l'espressione corporale. La mia tesi, al contrario, è che i cambiamenti corporei seguono direttamente la percezione del fatto stimolante e che il modo in cui sentiamo gli stessi cambiamenti mentre accadono è l'emozione. Il senso comune ci dice: perdiamo il nostro capitale, siamo tristi e piangiamo; ci imbattiamo in un orso, ci spaventiamo e scappiamo; siamo insultati da un rivale, ci arrabbiamo e reagiamo. L'ipotesi qui sostenuta afferma che questo ordine di sequenza è errato, che uno stato mentale non è immediatamente provocato da un altro stato mentale, che prima devono intervenire le manifestazioni corporee, e che l'affermazione più razionale è che siamo tristi perché piangiamo, siamo arrabbiati perché reagiamo, abbiamo paura perché tremiamo, e non che piangiamo, attacchiamo o tremiamo perché siamo tristi, arrabbiati o abbiamo paura, secondo le circostanze.

Tra tutti i testi passati alla storia della psicologia, *Che cos'è un'emozione?* di William James (1884) rappresenta ancora oggi, uno dei più paradossali, controintuitivi e stimolanti mai scritti, nonché una fonte continua di stimoli e ispirazioni. In esso viene formulata una convinzione ancora oggi chiaramente contraria al senso comune secondo il quale scappiamo perché abbiamo paura, e non, come sostiene James, abbiamo paura perché scappiamo. Se il cuore batte all'impazzata – afferma l'uomo della strada – è perché siamo felici. No, obietta James. È perché il cuore batte follemente che siamo felici. Insomma, ci sono tutte le condizioni perché *Che cos'è un'emozione?* sia ancora oggi letto come un testo "scandaloso", forse anche più dei testi del contemporaneo di James, Sigmund Freud, le cui teorie, in un'epoca ipersessualizzata come la nostra, sono state ampiamente interiorizzate fino a divenire – esse stesse – senso comune.

Per la teoria di James, dunque, detta periferica, sono le reazioni somatiche – i tremori, la sudorazione, i cambiamenti a livello di stomaco e intestino – l'elemento da cui partire perché si abbia una emozione. Le emozioni sono una risposta automatica al mutamento che si registra a livello corticale. L'ordine nella reazione emotiva della componente psicologica viene così ribaltato rispetto alla componente fisiologica che, per James, si identifica soprattutto nelle reazioni viscerali.

Oggi, sappiamo che le cose non stanno proprio così. Il fisiologo W. B. Cannon (1927), ad esempio, quasi 40 anni dopo l'articolo di James, fece notare che le reazioni viscerali sono relativamente poco sensibili e differenziate per giustificare la produzione di tutte le sensazioni soggettive presenti nelle emozioni e, inoltre, che le emozioni si verificano anche in assenza della percezione dei cambiamenti viscerali. Secondo Cannon, infatti, esistono aree specifiche del sistema nervoso centrale, come l'ipotalamo, deputate, se attivate, a generare esperienze emotive (teoria centrale), mentre James negava l'esistenza di specifiche strutture del genere, delegando il compito di generare emozioni alle aree corticali.

Sia come sia, è da William James che partono le riflessioni contemporanee sulla psicologia delle emozioni, in particolare quelle celeberrime di Stanley Schachter e Jerome Singer (1962) che confluiscono nella cosiddetta teoria cognitivo-attivazionale delle emozioni. Secondo i due psicologi, sulla scia della lezione di James, le emozioni sono il risultato di due componenti diverse (di qui anche il nome di teoria dei due fattori): un elemento di natura fisiologica, ossia lo stato di attivazione (*arousal*) dell'organismo e un elemento di natura psichica o cognitiva, attraverso il quale sentiamo e riconosciamo le variazioni somatiche. Ciò che caratterizza in particolar modo la genesi delle emozioni è il processo di attribuzione causale di una sorta di etichetta cognitiva, che ricaviamo dal contesto relazionale e sociale in cui viviamo e che applichiamo al rapporto tra stato fisiologico e percezione dei suoi effetti somatici. In

altre parole, non basta tremare, sudare e provare affanno. Occorre riconoscere queste condizioni fisiologiche e conferire loro il nome di gioia, paura, rabbia, sorpresa, disgusto. Perché vi sia una emozione, dunque, dobbiamo attribuire un significato (basato su aspettative, motivazioni, ricordi ecc.) alle nostre esperienze fisiologiche e psichiche e compiere un atto di etichettatura lessicale che non è mai arbitrario, ma dipende dai nomi che ci mettono a disposizione la cultura e la società in cui viviamo. Non a caso, al medesimo stato fisiologico – ad esempio, sentirsi un groppo in gola – possono corrispondere emozioni diverse: ad esempio, paura di affrontare un nemico o gioia per il primo appuntamento sentimentale con la ragazza del cuore.

La teoria di Schachter e Singer – oggi un classico della psicologia delle emozioni – sviluppa e supera di molto le acquisizioni di James, ma il fatto che si collochi dichiaratamente sulla scia della innovativa proposta dello psicologo americano testimonia l'estrema attualità della stessa e, quindi, la necessità di conoscerla a distanza di oltre un secolo dalla sua formulazione.

Vorrei qui soffermarmi, però, su una conseguenza piuttosto curiosa della teoria di James, oggi rinvenibile anche nei manuali di psicologia popolare e di self-help, che finisce spesso con il trovare applicazione in chiave terapeutica o nelle discussioni sulla modifica delle abitudini. Si tratta di una conseguenza che mette in discussione modi di pensare radicati sulla relazione mente-corpo e che, ancora oggi, appare ai più controintutiva, se non assurda. Mi riferisco al fatto che non solo la mente influisce sul corpo, ma che questo può, a sua volta, influire sulla mente in modi imprevisti, ma accertati dalla scienza. In particolare, alcune condizioni fisiologiche sembrano favorire o sfavorire determinati stati d'animo a scapito di altri, tanto che gli psicoterapeuti raccomandano di eseguire determinate azioni associate a determinate condizioni fisiologiche, se si vuole raggiungere una determinata condizione mentale. Facciamo qualche esempio, avvalendoci anche di testimonianze provenienti dalla filosofia, dalla letteratura e da varie branche della scienza.

In uno dei suoi *Pensieri*, il 233, il filosofo Blaise Pascal afferma che si può suscitare la fede in un individuo, se questo individuo si comporta "come se" credesse, ad esempio pregando, bagnandosi con l'acqua santa, andando a messa ecc. Il comportamento devoto favorisce la devozione come stato mentale.

Ovidio diceva la stessa cosa nella sua *Arte di amare*: «Devi fare la parte dell'innamorato e colle parole fingere la ferita amorosa […] Spesso però s'è dato che il simulatore cominciasse a essere innamorato davvero, spesso è stato quel che in principio aveva finto di essere». In questo senso, perfino un sentimento "spontaneo" come l'amore può essere indotto attraverso la sua simulazione comportamentale.

Ne *La lettera rubata* di Edgar Allan Poe, il protagonista afferma: «Quando desidero scoprire quanto intelligente, stupida, buona o cattiva sia una persona, o quali siano i suoi pensieri al momento, adatto l'espressione del mio viso il più accuratamente possibile a quella del suo viso, e quindi aspetto di vedere quali pensieri o sentimenti si affacciano alla mia mente o nel mio cuore, che possano accordarsi o conformarsi con quell'espressione». Una formulazione perfettamente in linea con la tesi di James: la manifestazione fisica dell'emozione provoca l'emozione stessa.

Charles Darwin, nel suo *The expression of the emotions in man and animals*, scrive: «Dando libero sfogo ai segni esteriori di un'emozione, la si intensifica. Viceversa, la repressione nei limiti del possibile di ogni loro segno esteriore attenua le nostre emozioni. Chi si abbandona a gesti esagitati aumenta la propria rabbia; chi non trattiene i segni della paura avvertirà la paura in misura ancora maggiore; e chi resta passivo allorché è sopraffatto dal dolore perde la migliore occasione per riacquistare elasticità mentale» (Darwin, 1872/1975, p. 365). Parole che riecheggiano quelle di James:

Tutti sanno che il panico aumenta con la fuga e che lo sfogo dei sintomi del dolore e della rabbia accresce queste passioni. Ogni singhiozzo rende il dolore più acuto e suscita un singhiozzo ancora più intenso, finché, in ultimo, la quiete sopraggiunge solo con la stanchezza e con l'apparente esaurimento dell'apparato. Nella collera, è risaputo come ci "eccitiamo" fino al raggiungimento del punto massimo attraverso ripetute scariche espressive. Resistete all'espressione di una passione ed essa si estinguerà. Contate fino a dieci prima di sfogare la rabbia e la circostanza che l'ha causata vi sembrerà ridicola.

Quasi cento anni dopo James, lo psicologo Paul Ekman ha mostrato come i muscoli facciali svolgano un ruolo importante nel sorgere di alcune emozioni. In un noto esperimento, ad alcune persone era stato chiesto di tenere una matita fra i denti (cosa che li obbligava ad assumere un'espressione artificiosamente sorridente) mentre ad altri veniva chiesto di tenere una matita fra le labbra (il che impediva loro di sorridere). Il risultato fu che, dopo aver visto il medesimo film, il primo gruppo sosteneva di aver provato un divertimento maggiore di quanto non avesse provato il secondo (Ekman, Oster, 1979). Altri esperimenti hanno dimostrato che le persone che riproducono le espressioni facciali di emozioni come paura, rabbia e dolore, riferiscono in seguito di aver provato con maggior intensità l'emozione riprodotta dal loro viso.

In un altro esperimento,

Cantor, Zillman e Dryant [1975] hanno dimostrato che il grado di attivazione esercitato da un nudo di donna può essere influenzato dal grado di attivazione prodotto da una fonte estranea e dal grado in cui lo stato di attivazione è scorrettamente attribuito ai nudi piuttosto che correttamente attribuita alla fonte di attivazione estranea. Ad alcuni soggetti maschili venne chiesto di pedalare su una bici da allenamento con vigore sufficiente da indurre un alto grado di attivazione fisiologica. Il fatto che si produceva attivazione e l'origine di questa erano chiari ai soggetti subito al termine dell'esercizio. Dopo pochi minuti, tuttavia, essi non erano più in grado di registrare consapevolmente quello stato di attivazione anche se, come risultava dalle misurazioni tramite indicatori dello stato fisiologico, si trovavano ancora in condizioni di attivazione. I nudi esaminati durante questa fase furono giudicati più attraenti di quelli esaminati immediatamente dopo l'esercizio (quando i soggetti erano consapevoli che la loro attivazione dipendeva ancora dallo sforzo), o di quelli esaminati in una fase ancora più successiva (quando i soggetti non si trovavano in alcuno stato di attivazione cui erroneamente attribuire un significato di eccitazione) (Nisbett, Ross, 1989, pp. 311-312).

Un altro curioso esperimento ha dimostrato come gli esseri umani possano facilmente attribuire una condizione fisiologica a una emozione errata, a testimonianza del fatto che le emozioni presuppongono sempre un etichettamento cognitivo. Gli psicologi canadesi Dutton e Aaron (1974) chiesero ad alcuni soggetti maschi di percorrere il ponte sospeso di Capilano a Vancouver, un ponte molto alto, stretto e oscillante. Al termine del percorso, i soggetti venivano avvicinati da una ragazza avvenente che chiedeva loro di compilare un questionario e terminava l'incontro consegnando a ogni soggetto il proprio numero di telefono. La stessa procedura veniva ripetuta con altri soggetti di sesso maschile che attraversarono un ponte molto più stabile e alto solo tre metri. Come risultato, ben il 12% in più di soggetti del primo gruppo chiamarono la ragazza del questionario. Secondo Dutton e Aaron, ciò fu dovuto al fatto che i soggetti avevano erroneamente interpretato l'eccitazione emotiva provocata dall'attraversamento del ponte, scambiandola per un'attrazione erotica a testimonianza della natura illusoria dell'amore.

Gli esiti imprevedibili dell'interazione corpo-mente si riverberano anche in campi insospettabili, come la chirurgia estetica. Come si osserva in un recente libro, le conseguenze nocive degli interventi di chirurgia estetica vanno

dal dolore cronico dopo l'intervento a numerose infezioni fino alla riduzione – per quanto riguarda i trattamenti antirughe con il botulino – non solo della possibilità di esprimere le emozioni con il volto, ma anche di *sentire* quelle stesse emozioni. Il botulino è, infatti, a tutti gli effetti una tossina che paralizza i

muscoli facciali con l'effetto estetico e visibile di distendere le rughe del volto. Ma le espressioni facciali non sono soltanto la manifestazione esterna di stati emotivi interni: esse possono infatti influenzare e modulare quegli stessi stati affettivi; per tale ragione la difficoltà a esprimere un'emozione facciale per via di questa paralisi muscolare indotta dal botulino può influire, diminuendola, perfino l'intensità psicologica della percezione dell'emozione (Pacilli, 2014, p. 77).

Un risultato inatteso, ma particolarmente rilevante per chi si sottopone a interventi chirurgici di questo tipo. Infine, un testo sul "linguaggio segreto dei sintomi" ci informa che: «È stato provato, per esempio, che camminare seguendo percorsi irregolari può aumentare la nostra creatività, stringere un pugno può accrescere costanza e determinazione, assaggiare una bevanda dolce può renderci più romantici e sedere su una sedia traballante mentre parliamo del nostro rapporto di coppia ce lo fa percepire più instabile.» (Pacori, 2016, p. 3). Inoltre, camminare nella natura inibisce la tendenza a rimuginare, fare jogging impedisce la depressione e infonde buon umore e tante altre attività fisiche hanno un impatto rilevante – e spesso imprevisto – sulle condizioni mentali.

In conclusione, la lezione di James e del suo *Che cos'è un'emozione?* è ancora oggi estremamente attuale, se non altro perché, a differenza di tante teorie elaborate in psicologia, appare ancora paradossale, controintutiva, "strana" e, come tutte le cose strane, riesce ad essere ancora stimolante e feconda di suggestioni.

Bibliografia di riferimento

Cannon, W. B., 1927, "The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory", *The American Journal of Psychology*, vol. 39, n. ¼, pp. 106-124.

Cantor, J. R., Zillmann, D., Bryant, J., 1975, "Enhancement of experienced sexual arousal in response to erotic stimuli through misattribution of unrelated residual excitation", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 32, n. 1, pp. 69-75.

Darwin, C., 1872/1975, *The expression of the emotions in man and animals*, University of Chicago Press, Chicago.

Dutton, D.G., Aaron, A. P., 1974, "Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 30, n. 4, pp. 510–517.

Ekman, P., Oster, H., 1979, "Facial Expressions of Emotion", *Annual Review of Psychology*, vol. 30, pp. 527-554.

Fine, C., 2006, *Gli inganni della mente*, Mondadori, Milano.

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., Rapson, R. L., 1994, *Il contagio emotivo*, San Paolo, Milano.

Nisbett, R., Ross, L., 1989, *L'inferenza umana*, Il Mulino, Bologna.

Pacilli, M. G., 2014, *Quando le persone diventano cose. Corpi e genere come uniche dimensioni di umanità*, Il Mulino, Bologna.

Pacori, M., 2016, *Il linguaggio segreto dei sintomi*, Sperling & Kupfer, Milano.

Schachter, S., Singer, J., 1962, "Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State", *Psychological Review*, vol. 69, n. 5, pp. 379-399.

Che cos'è un'emozione?

William James (1884)

(Pubblicato originariamente in *Mind*, 9, pp. 188-205.
La traduzione è stata eseguita in base al testo contenuto in
Lange, C. G., James, W., 1922, *The Emotions*, Williams & Wilkins Company, Baltimore, pp. 11-30).

I fisiologi che, negli ultimi anni, hanno esplorato con meticolosità le funzioni del cervello, hanno limitato i propri tentativi alle spiegazioni delle sue prestazioni cognitive e volitive. Suddividendo il cervello in centri sensoriali e motori, hanno scoperto che tale suddivisione riflette esattamente la scomposizione compiuta dalla psicologia empirica delle parti percettive e volitive della mente nei loro elementi più semplici. Ma la sfera estetica della mente, i desideri, i piaceri, i dolori, le emozioni, è stata talmente trascurata da tutte queste ricerche che si è tentati di credere che se chiedessimo al dr. Ferrier o al dr. Munk di fornirci una teoria su base cerebrale di questi fatti mentali, essi potrebbero risponderci che finora non hanno avuto modo di dedicare alcun riflessione all'argomento o che trovano talmente complicato proporre ipotesi precise che, per loro, la questione sarà affrontata solo nel futuro e solo dopo che avranno trovato definitiva soluzione le questioni più semplici del presente.

Eppure si può oggi affermare con certezza che delle due ipotesi relative alle emozioni, una deve essere vera. O esse risiedono in centri distinti ed esclusivi del cervello, a esse dedicati, o corrispondono a processi che hanno luogo in centri motori e sensoriali, già localizzati, o in altri centri simili, non ancora individuati. Se la prima ipotesi è vera, dobbiamo sconfessare la teoria corrente e presumere che la corteccia sia qualcosa di più della superficie "proiettiva" di ogni punto sensibile e di ogni muscolo del corpo. Se è vera la seconda ipotesi, dobbiamo chiederci se il "processo" emotivo che si verifica nei centri sensoriali e motori sia del tutto peculiare o se assomigli ai processi percettivi ordinari di cui, come è noto, quei centri sono la sede. Lo scopo delle pagine seguenti è di mostrare che la seconda ipotesi è più vicina alla verità, e che i processi cerebrali emotivi non solo somigliano ai processi cerebrali sensoriali ordinari, ma, in realtà, non sono altro che gli stessi processi variamente composti. In questo modo, otterremo di semplificare le nostre idee sulla complessità della fisiologia del cervello e di comprendere che disponiamo già di una rappresentazione del cervello le cui applicazioni sono molto più ampie di quanto i suoi autori immaginassero. Ma, sebbene ciò sembri essere il risultato principale degli argomenti che intendo proporre, dovrei dire che essi non sono stati concepiti allo scopo di ottenere questo risultato. Tali argomenti sono scaturiti, infatti, da osservazioni introspettive frammentarie, e solo quando queste hanno infine generato una teoria, mi è venuto in mente che esse potessero condurre a una semplificazione teorica della fisiologia cerebrale, più importante di quanto ritenessi in origine.

Inizio col dire che le uniche emozioni che mi propongo di esaminare espressamente in questa sede sono quelle che esibiscono una specifica espressione corporea. Immagino che la maggior parte dei lettori ritenga che esistono sensazioni di piacere e dispiacere, di interesse e di eccitazione, associate a operazioni mentali, che non si traducono in nessuna evidente espressione corporea. Alcune combinazioni di suoni, linee, colori sono gradevoli, mentre altre non lo sono, senza che nessuna delle due susciti sensazioni in grado di accelerare il polso o il respiro o induca movimenti del corpo o del volto. Alcune sequenze di idee ci affascinano come altre ci annoiano. È un vero piacere intellettivo risolvere un problema, e un vero tormento intellettivo lasciarlo irrisolto. I primi esempi menzionati – i suoni, le linee, i colori – sono o sensazioni

corporee o immagini di sensazioni. Gli altri sembrano dipendere esclusivamente da processi che hanno luogo nei centri ideativi. Considerati nel complesso, essi sembrano indicare che vi sono piaceri e dolori intrinseci a certe forme di azione nervosa in quanto tali, dovunque abbia luogo l'azione. Al momento, accantoneremo completamente questo tipo di sensazioni, e limiteremo la nostra attenzione ai tipi più complessi in cui un afflusso di agitazione fisica di qualche genere accompagna la percezione di visioni o suoni interessanti, o la circolazione di stimolanti sequenze di idee. Sorpresa, curiosità, estasi, paura, rabbia, desiderio, avidità e simili sono i nomi degli stati mentali da cui la persona è dominata. Diciamo che l'agitazione fisica è la "manifestazione" di queste emozioni, la loro "espressione" o "linguaggio naturale", mentre queste stesse emozioni, essendo così fortemente caratterizzate sia interiormente sia esteriormente, possono essere definite emozioni *standard*.

Secondo il nostro modo naturale di pensare a tali emozioni standard, la percezione mentale di un fatto eccita l'affezione mentale chiamata emozione e questo stato mentale fa sorgere l'espressione corporale. La mia tesi, al contrario, è che *i cambiamenti corporei seguono direttamente la percezione del fatto stimolante e che il modo in cui sentiamo gli stessi cambiamenti mentre accadono è l'emozione.* Il senso comune ci dice: perdiamo il nostro capitale, siamo tristi e piangiamo; ci imbattiamo in un orso, ci spaventiamo e scappiamo; siamo insultati da un rivale, ci arrabbiamo e reagiamo. L'ipotesi qui sostenuta afferma che questo ordine di sequenza è errato, che uno stato mentale non è immediatamente provocato da un altro stato mentale, che prima devono intervenire le manifestazioni corporee, e che l'affermazione più razionale è che siamo tristi perché piangiamo, siamo arrabbiati perché reagiamo, abbiamo paura perché tremiamo, e non che piangiamo, attacchiamo o tremiamo perché siamo tristi, arrabbiati o abbiamo paura, secondo le circostanze. In assenza delle condizioni fisiche successive alla percezione, quest'ultima sarebbe una forma meramente cognitiva, pallida, smorta, priva di calore emotivo. Potremmo, dunque, vedere l'orso e ritenere giusto scappare, ricevere un insulto e ritenerci in diritto di reagire, ma non potremmo realmente provare paura o rabbia.

Formulata in un modo così rozzo, l'ipotesi susciterà certamente un immediato scetticismo. Eppure, non è necessario ricorrere a troppe riflessioni, né a considerazioni improbabili, per attenuarne la paradossalità e, forse, convincere il lettore della sua verità.

Per cominciare, non c'è bisogno di ricordare ai lettori della rivista che il sistema nervoso di ogni essere vivente è solo un fascio di predisposizioni a reagire in modi particolari al contatto di determinate caratteristiche dell'ambiente. Come l'addome del paguro presuppone l'esistenza di conchiglie vuote di buccino da qualche parte, così il sistema olfattivo del cane da caccia implica l'esistenza, da un lato, di zampe di cervo o di volpe, e, dall'altro, l'inclinazione a seguire le loro tracce. L'apparato neurale è solo un trattino tra determinate organizzazioni della materia all'esterno del corpo e determinati impulsi inibitori o disinibitori all'interno dei suoi organi. Quando la gallina vede un oggetto bianco di forma ovale sul terreno, non può abbandonarlo; deve rimanere su di esso o farvi ritorno almeno fino a che la sua trasformazione in una piccola massa pelosa che si muove e cinguetta non stimoli l'apparato a produrre un insieme completamente nuovo di movimenti. L'amore dell'uomo per la donna o della madre umana per il suo piccolo, la collera che proviamo per i serpenti e il timore dei precipizi possono essere descritti tutti allo stesso modo, come esempi del modo in cui componenti peculiari dell'arredo del mondo sollecitano inevitabilmente particolarissime reazioni mentali e fisiche, prima del, e talvolta in opposizione diretta al, verdetto che la nostra ragione pronuncia deliberatamente al riguardo. Gli sforzi di Darwin e dei suoi epigoni hanno da poco portato alla luce l'universale parassitismo di ogni creatura

rispetto ad altri esseri e il modo in cui ogni creatura porta impresso nel proprio sistema nervoso il marchio di questi rapporti particolari.

Ogni essere vivente è infatti come una serratura seghettata e dotata di molle che esige un tipo particolare di chiave, che, tuttavia, non nasce già inserita nella serratura, ma si trova nelle vicinanze in qualche parte del mondo, mentre la vita continua. E le serrature sono insensibili a tutte le chiavi tranne alla propria. L'uovo non esercita alcun fascino sul cane da caccia, l'uccello non teme il precipizio, il serpente non suscita collera nel suo simile, il cervo non prova alcun interesse per la donna e il suo piccolo. Quanti volessero approfondire questo punto di vista dovrebbero leggere *Der thierische Wille* di Schneider: nessun altro libro evidenzia più di questo la precisione con cui le azioni degli animali prevedono le caratteristiche specifiche dell'ambiente in cui vivono.

Ora, tra queste previsioni nervose dobbiamo considerare, naturalmente, le emozioni, nella misura in cui esse possono essere suscitate direttamente dalla percezione di determinati oggetti. Se non ha avuto alcun genere di esperienza con un elefante, un bambino non può provare spavento se improvvisamente si imbatte in uno di questi animali che barrisce e parte alla carica. Nessuna donna vede un bel bambinetto nudo senza provare piacere, nessun uomo vede da lontano una forma umana nel deserto senza provare eccitazione e curiosità. Ho sostenuto che dovremmo considerare queste emozioni solo nella misura in cui sono associate a determinati movimenti corporei. Ma il mio primo obiettivo è quello di dimostrare che i movimenti corporei ai quali si associano sono una faccenda molto più ampia e complessa di quanto supponiamo normalmente.

Nei primi libri sull'espressione, scritti per lo più da un punto di vista artistico, sono stati presi in considerazione solo i segni delle emozioni visibili dall'esterno. Il celebre *Anatomy of Expression* di Sir Charles Bell fa riferimento ai cambiamenti respiratori; i trattati di Bain e Darwin approfondiscono ulteriormente lo studio dei fattori viscerali coinvolti, dei cambiamenti nel funzionamento delle ghiandole, dei muscoli e dell'apparato circolatorio. Ma nemmeno Darwin ha enumerato in maniera esaustiva *tutte* le affezioni corporee caratteristiche delle emozioni standard. Con il progresso della fisiologia, stiamo cominciando a comprendere sempre di più quanto esse siano praticamente infinite e sottili. Le ricerche di Mosso con il pletismografo hanno dimostrato che non solo il cuore, ma l'intero apparato circolatorio, forma una sorta di cassa di risonanza, che ogni cambiamento della coscienza, per quanto modesto, può far risuonare. Non c'è sensazione che, arrivando a noi, non favorisca l'azione di flussi alterni espansivi e contrattivi lungo le arterie delle braccia. I vasi sanguigni dell'addome interagiscono con quelli delle parti più esterne. È noto che la vescica e l'intestino, le ghiandole della bocca, della gola e della pelle, il fegato sono seriamente coinvolti quando si provano alcune emozioni intense e sono indubbiamente interessati in maniera fugace quando le emozioni sono meno intense. Il fatto che i battiti cardiaci e il ritmo del respiro svolgano una parte di primo piano in ogni emozione è troppo noto e non ha bisogno di essere dimostrato. Altrettanto importante, ma meno facilmente osservabile a meno di non prestarvi attenzione, è la continua cooperazione dei muscoli volontari negli stati emotivi. Anche quando non si verifica alcun cambiamento di atteggiamento esterno, la loro tensione interna cambia con il cambiare dello stato d'animo e viene avvertita come una differenza di tono. Negli stati depressivi, tendono a prevalere i flessori; nei momenti di euforia o di aggressività, hanno la meglio gli estensori. E le varie permutazioni e combinazioni che interessano queste attività organiche consentono in astratto a ogni sfumatura emotiva, per quanto leggera, di generare una ripercussione sul corpo, la cui unicità, se considerata nel complesso, è pari a quella dello stato d'animo.

Il numero infinito di organi modificati dalle emozioni ci rende estremamente difficile riprodurre a sangue freddo l'espressione complessiva e integrale di ognuna di esse. Potremmo comprendere il funzionamento del meccanismo con i muscoli volontari, ma non riuscirvi con la pelle, le ghiandole, il cuore e gli altri organi interni. Come uno starnuto imitato artificiosamente è privo di qualche elemento della realtà, così il tentativo di imitare una emozione in assenza della sua normale causa scatenante si rivela alquanto "fasullo".

Un altro elemento da notare è che ogni cambiamento corporeo, qualsiasi esso sia, è avvertito, in modo chiaro o oscuro, non appena ha luogo. Se il lettore non ha mai prestato attenzione a questo aspetto, apprenderà a identificare con stupore e interesse le molteplici e diverse sensazioni fisiche localizzate che si verificano in lui in relazione ai suoi vari stati d'animo. Sarebbe forse eccessivo attendersi da lui che interrompa il montare di ogni intenso accesso di passione solo per dedicarsi a questa curiosa analisi; ma potrà dedicarsi all'osservazione di stati d'animo più pacati e imparare dagli stati emotivi minori ciò che è vero degli stati emotivi più intensi. La nostra capacità cubica complessiva è assennatamente in allerta e ogni briciola di essa contribuisce con le sue sensazioni pulsanti, siano esse tenui o acute, gradevoli, dolorose o incerte, a quel senso della personalità che ognuno di noi infallibilmente porta con sé. È sorprendente quanto poco basti a dare rilievo a queste forme complesse di sensibilità.

Quando qualcosa, per quanto banale, suscita la nostra preoccupazione, possiamo notare che il fulcro della nostra consapevolezza corporea diventa la contrazione, spesso del tutto insignificante, degli occhi e della fronte. Quando proviamo un temporaneo imbarazzo, qualcosa nella faringe ci induce a ingoiare, a schiarirci la gola o a tossire lievemente; e potremmo continuare a citare tanti esempi del genere. Essendo interessato più al quadro generale che ai particolari, non mi soffermerò su questi e, stabilito che ogni cambiamento che ha luogo deve essere avvertito, proseguirò oltre[1].

Passo ora ad affrontare il punto essenziale della mia teoria, che è il seguente. Se immaginiamo una emozione intensa e cerchiamo di astrarre dalla nostra consapevolezza di essa tutte le sensazioni dei suoi caratteristici sintomi corporei, notiamo che non vi rimane più nulla, non esiste più "materia mentale" (*mind-stuff*) da cui l'emozione può trarre sostanza e tutto ciò che abbiamo è uno stato freddo e neutro di percezione intellettiva. È vero che, nonostante la maggioranza della gente, se interrogata, affermi che la loro introspezione conferma questa ipotesi, alcuni riferiscono che nel loro caso ciò non accade. Molte persone proprio non riescono a capire il problema in alcun modo. Quando si chiede loro di rimuovere con l'immaginazione ogni sensazione di riso e di voglia di ridere dalla consapevolezza che essi hanno della risibilità di un oggetto, e di riferirvi come sarebbe a questo punto la sensazione di tale risibilità, se essa sarebbe qualcosa di più della percezione dell'appartenenza dell'oggetto alla classe del "risibile", essi persistono nel rispondere che tale richiesta è fisicamente impossibile e che non si può non ridere quando si vede un oggetto che suscita riso. Ovviamente, il compito suggerito non consiste nell'atto pratico di vedere un oggetto che suscita riso e sopprimere la voglia di ridere. È un mero esercizio speculativo consistente nel rimuovere alcuni elementi della sensazione da uno stato emotivo rappresentato nella sua interezza e nel riferire quali elementi rimangono. Ritengo impossibile che coloro che

[1] Ovviamente, da un punto di vista fisiologico, sorge la domanda: Come sono percepiti i cambiamenti? Dopo che sono stati prodotti, in virtù dei nervi sensoriali degli organi che comunicano al cervello le modificazioni occorse? O prima di essere prodotti, in virtù della consapevolezza delle correnti nervose in uscita che si dirigono verso le aree da eccitare? Credo che tutte le prove che abbiamo testimonino a favore della prima alternativa. La questione è troppo intricata per essere discussa in questa sede. Ne ho accennato, comunque, in un articolo intitolato "The Feeling of Effort", in *Anniversary Memoirs of the Boston Natural History Society*, 1880 (tradotto in *La Critique Philosophique* dello stesso anno e riassunto in *Mind*, XX., 582). Si veda anche *Grundlegung der Psychophysik* di G.E. Müller, 110.

intendono rettamente il problema non concordino con la proposizione formulata in precedenza. Che genere di emozione di paura rimarrebbe, in assenza delle sensazioni di battito cardiaco accelerato, respiro affannato, labbra tremule, membra debilitate, pelle d'oca e rimescolamento intestinale, mi è impossibile concepirlo. Si può immaginare uno stato di collera separato da un accesso nel petto, dall'arrossamento del viso, dalla dilatazione delle narici, da denti serrati, dall'impulso ad agire con vigore, e associato, invece, a muscoli rilassati, respiro calmo e volto placido? Certamente chi scrive non vi riuscirebbe. La rabbia sarebbe completamente evaporata come la sensazione delle sue cosiddette manifestazioni, e l'unico suo possibile sostituto sarebbe una sentenza penale, espressa in maniera fredda e imparziale, limitata esclusivamente al dominio intellettivo, che stabilisse che una data persona o date persone meritano una punizione per i loro peccati. Lo stesso di può dire del cordoglio: che cosa sarebbe in assenza di lacrime, singhiozzi, senso di oppressione al cuore e dolore allo sterno? Una mera cognizione priva di sensazione che determinate circostanze sono deplorevoli e nient'altro. Ogni passione ci direbbe la stessa cosa. Un'emozione umana meramente incorporea sarebbe una nullità. Non intendo dire che sarebbe una contraddizione in termini o che gli spiriti puri sarebbero necessariamente condannati a fredde esistenze intellettive; intendo dire che per noi, un'emozione dissociata da ogni sensazione corporea sarebbe inconcepibile. Più esamino i miei stati interiori, più mi persuado che qualsiasi affezione o passione possa avere, essa non potrebbe, in realtà, che essere composta o costituita da quei cambiamenti corporei che, di norma, definiamo la loro espressione o conseguenza; e più mi convinco che, se dovessi diventare un corpo privo di sensibilità, sarei escluso dalla vita delle emozioni, sia crudeli sia tenere, e condurrei una esistenza meramente cognitiva e intellettiva. Tale esistenza, sebbene sembri essere stata considerata ideale dagli antichi saggi, sarebbe troppo apatica e non sarebbe ricercata da quanti sono nati dopo la rinascita del culto della sensibilità, qualche generazione fa.

Ma se l'emozione non è altro che la sensazione degli effetti corporei riflessi di ciò che definiamo i suoi "oggetti", effetti dovuti all'adattamento innato del sistema nervo a quell'oggetto, ci ritroviamo immediatamente di fronte a questa obiezione: la maggior parte degli oggetti delle emozioni dell'uomo civilizzato sono cose alle quali sarebbe assurdo supporre che il sistema nervoso si sia adattato fin dalla nascita. La maggior parte delle situazioni che suscitano vergogna e causano offesa sono puramente convenzionali e variano in base all'ambiente sociale. Lo stesso si può dire di molte situazioni che suscitano timore e desiderio, malinconia e rammarico. In questi casi, si potrebbe argomentare, le idee di vergogna, desiderio, rammarico ecc. dovrebbero prima essere state fissate per istruzione e associazione a questi oggetti convenzionali prima che possano aver luogo cambiamenti corporei. E se, in questi casi, i cambiamenti corporei seguono le idee invece di suscitarle, perché ciò non dovrebbe essere vero in tutti i casi?

Per esaminare attentamente questa obiezione, dovremmo dedicarci allo studio approfondito della pura estetica intellettiva. Poche parole saranno sufficienti in questa sede. Non diremo nulla del fatto che questo argomento non distingue l'idea di un'emozione dalla stessa emozione. Richiameremo solo il noto principio evolutivo in base al quale, quando una determinata facoltà si è stabilita una volta in un animale in virtù dell'utilità che essa dimostra di avere in presenza di certe caratteristiche dell'ambiente, essa può rivelarsi utile in presenza di altre caratteristiche dell'ambiente che, in origine, non servivano né a produrla né a conservarla. Una volta che si è instaurata una propensione nervosa alla scarica, svariate situazioni imprevedibili possono innescarla e provocarne gli effetti. Il fatto che, tra queste situazioni, vi siano convenzioni sociali inventate dall'uomo non ha alcuna importanza, da un punto di vista psicologico. L'elemento più importante del mio ambiente è il mio simile. La coscienza

del suo atteggiamento nei miei riguardi è la percezione che, di norma, è causa della maggior parte delle mie emozioni di vergogna, sdegno e timore. La straordinaria sensibilità di questa coscienza è rivelata da tutti i cambiamenti corporei che si verificano in noi in seguito alla consapevolezza che il nostro simile ci sta osservando. Nessuno saprebbe attraversare un palco durante un incontro pubblico con la medesima innervazione muscolare di quando attraversa una stanza della propria abitazione. Nella stessa occasione, nessuno sarebbe in grado di comunicare qualcosa in assenza di eccitazione organica. La "paura del palcoscenico" è solo il livello estremo di quella sensazione di imbarazzo del tutto irrazionale che ognuno di noi prova, in una certa misura, non appena avverte su di sé lo sguardo fisso di un certo numero di sconosciuti, anche se è intimamente convinto che il loro atteggiamento nei propri confronti non abbia alcun rilievo pratico[2]. Stando così le cose, non dovrebbe sorprendere il fatto che l'ulteriore convinzione che il mio simile ha un atteggiamento positivo o negativo nei miei confronti susciti in me emozioni ancora più intense. Nelle società primitive, un atteggiamento "positivo" può tradursi nell'offerta di un pezzo di carne, uno "negativo" in un colpo alla testa. Nella nostra "epoca colta", un atteggiamento "negativo" può tradursi nel fatto di essere ignorato in strada, uno "positivo" nella consegna di una laurea *honoris causa*. L'atto di per sé è alquanto insignificante, ciò che conta è la percezione in esso di un intento o *animus*. Questa percezione che suscita emozione può provocare intensi turbamenti fisici sia in me, un uomo civile che fa esperienza del trattamento di una società artificiale, sia in un qualunque selvaggio prigioniero di guerra, a cui i suoi carcerieri stanno per comunicare se sarà divorato o diventerà un membro della loro tribù.

Ora, però, dopo esserci sbarazzati di questa obiezione, siamo posti dinanzi a un dubbio più generale. Potremmo chiederci: vi è qualche prova a sostegno dell'ipotesi secondo cui particolari percezioni producono effetti corporei diffusi in virtù di una sorta di influenza fisica immediata, precedente il risveglio di un'emozione o idea emotiva?

L'unica risposta possibile è che disponiamo sicuramente di una prova del genere. Quando ascoltiamo una poesia, una rappresentazione, un racconto eroico, siamo spesso sorpresi da un brivido cutaneo che, come un'onda improvvisa, scorre su di noi, e da una commozione e una effusione di lacrime che ci colgono inaspettatamente di tanto in tanto. Quando ascoltiamo la musica, ciò è ancora più vero. Se improvvisamente scorgiamo una forma scura che si muove tra gli alberi, il cuore cessa di battere e tratteniamo immediatamente il respiro prima che una qualsiasi idea di pericolo abbia modo di sorgere dentro di noi. Se un amico si avvicina all'orlo di un precipizio, siamo colti da una caratteristica sensazione di apprensione e indietreggiamo, anche se sappiamo per certo che non corre alcun pericolo e non abbiamo alcuna rappresentazione precisa della sua caduta. Chi scrive ricorda il suo stupore quando, all'età di sette o otto anni, perse i sensi alla vista di un cavallo sanguinante. Il sangue era in un secchio che conteneva un bastone e, se la memoria non mi inganna, lo mescolai e lo vidi gocciolare dal bastone spinto solo da una curiosità infantile. Improvvisamente, tutto intorno a me divenne nero, le orecchie cominciarono a ronzare e persi i sensi. Non avevo mai sentito dire che la mera vista del sangue avrebbe provocato in me una sincope o una sensazione di malessere; esso non causava in me alcuna ripugnanza, né timore che da esso potesse derivare un qualche pericolo, così che, nonostante la tenera età, ricordo che non riuscivo

[2] Si noti, incidentalmente, che questa sensazione di imbarazzo personale, riconducibile per lo più alla consapevolezza di un atteggiamento, sembra essere una faccenda del tutto corporea, e che, al pari di altre emozioni, essa si ripercuote a livello fisico e genera modificazioni di atteggiamento, che variano da una certa rigidità nella maggior parte degli uomini, a contorsioni e agitazioni nei bambini, a vari graziosi contegni imbarazzati nelle donne.

a capire come la mera presenza fisica di un secchio di liquido rosso potesse generare in me effetti fisici tanto eccezionali.

Immaginate due lame di coltello d'acciaio che si incrociano ad angolo retto con i loro bordi affilati e si muovono avanti e indietro. Tutto il nostro sistema nervoso è in tensione al pensiero di questa eventualità; eppure l'unica emozione possibile è solo la sensazione nervosa di sgradevolezza o il timore che da quelle lame possa derivare un qualche pericolo.

L'intera sostanza dell'emozione è costituita, in questo caso, dagli effetti fisici provocati dalle lame, pur in mancanza di un'azione sui sensi. Questo caso rientra in una categoria tipica: laddove una emozione ideale sembri precedere i sintomi corporei, essa non è spesso altro che la rappresentazione degli stessi sintomi. Chi ha in passato perso i sensi alla vista del sangue assisterà ai preparativi di una operazione chirurgica con un mancamento e un'ansia incontrollabili. Egli si aspetterà certe sensazioni e l'aspettativa ne precipiterà la comparsa. Mi fu riferito un episodio di paura morbosa, in cui il soggetto – una donna – mi confessò che la causa scatenante era stata, più che altro, la paura della paura. In varie forme di quella che il professor Bain definisce "emozione tenera", anche se l'oggetto appropriato dovrebbe essere, di norma, contemplato direttamente prima che l'emozione sia suscitata, talvolta pensare ai sintomi dell'emozione può produrre gli stessi effetti dell'emozione stessa. Nei temperamenti sentimentali, il pensiero dello struggimento causa struggimento reale. E, per non citare esempi più volgari, una madre che immagina di accarezzare il figlio può avvertire un accesso di amore materno.

In casi del genere, vediamo con chiarezza come l'emozione abbia inizio e termine con ciò che chiamiamo i suoi effetti o manifestazioni. Non possiede uno status mentale che non sia la sensazione offerta o l'idea delle sue manifestazioni, che, di conseguenza, rappresenta tutto il suo contenuto, tutta la sua sostanza, tutto il suo capitale. Questi casi dovrebbero dimostrarci come, in ogni circostanza, la sensazione delle manifestazioni svolga un ruolo molto più rilevante nella costituzione dell'emozione di quanto siamo disposti a immaginare.

Se la nostra teoria è vera, un suo corollario imprescindibile dovrebbe essere che ogni risveglio volontario delle cosiddette manifestazioni di una emozione particolare dovrebbe renderci l'emozione stessa. Naturalmente, per la maggior parte delle emozioni, ciò non è verificabile in quanto molte delle manifestazioni hanno luogo in organi sui quali la nostra volontà non esercita alcun controllo. Tuttavia, entro certi limiti verificabili, l'esperienza corrobora interamente questa conclusione. Tutti sanno che il panico aumenta con la fuga e che lo sfogo dei sintomi del dolore e della rabbia accresce queste passioni. Ogni singhiozzo rende il dolore più acuto e suscita un singhiozzo ancora più intenso, finché, in ultimo, la quiete sopraggiunge solo con la stanchezza e con l'apparente esaurimento dell'apparato. Nella collera, è risaputo come ci "eccitiamo" fino al raggiungimento del punto massimo attraverso ripetute scariche espressive. Resistete all'espressione di una passione ed essa si estinguerà. Contate fino a dieci prima di sfogare la rabbia e la circostanza che l'ha causata vi sembrerà ridicola.

Quando si afferma che fischiare rafforza l'umore, non siamo di fronte a un semplice modo di dire. D'altra parte, se rimanete seduti tutto il giorno in atteggiamento abbattuto a sospirare e rispondere a tutti con tono afflitto, la vostra malinconia persisterà. Non vi è insegnamento più prezioso di questo nell'educazione morale, come sanno coloro che ne hanno fatto esperienza: se desideriamo prevalere su tendenze emotive indesiderabili in noi stessi, dobbiamo assiduamente e, almeno inizialmente, in maniera fredda, eseguire i *movimenti esteriori* delle disposizioni contrarie che intendiamo coltivare. Il premio della perseveranza verrà immancabilmente con la scomparsa della tristezza e della depressione e il sopraggiungere della vera gioia e della

benignità. Spianate la fronte, illuminate gli occhi, raddrizzate la schiena e rilassate il ventre, parlate in tono assertivo, siate cordiali, e il vostro cuore dovrà essere davvero di ghiaccio, se poco alla volta non si scioglierà!

Le uniche eccezioni a queste osservazioni sono più apparenti che reali. La grande espressività e instabilità emotiva di alcune persone ci porta spesso a dire: «Sentirebbero di più, se parlassero di meno». In un altro genere di persone, l'energia esplosiva con la quale la passione si manifesta in circostanze critiche, sembra correlata al modo in cui esse la soffocano tra una esplosione e l'altra. Ma questi sono solo tipi caratteriali eccentrici. All'interno di ognuno di essi, si impone la legge descritta nell'ultimo capoverso. Il sentimentale è tale in quanto l'eccessivo entusiasmo rappresenta la sua modalità espressiva normale. Limitare le sue effusioni servirà solo relativamente a sostituirle con comportamenti più "reali"; per lo più, si otterrà solo di generare apatia. D'altra parte, se il grosso e bilioso "vulcano quiescente" reprime l'espressione delle sue passioni, esse si spegneranno se non troveranno sfogo; mentre se egli riterrà opportuno moltiplicare le rare occasioni di sfogo, esse diventeranno sempre più intense con il passare del tempo.

Sono convinto che la nostra legge non abbia alcuna vera eccezione. Potremmo citare le straordinarie conseguenze provocate dalla repressione delle lacrime e la calma che proviamo quando "ne diciamo quattro" a chi ci fa arrabbiare e la facciamo finita una volta per tutte. Ma, anche in questo caso, siamo in presenza solo di deviazioni illusorie dalla norma. Ogni percezione deve condurre a una qualche conseguenza nervosa. Se questa è la normale espressione dell'emozione, essa si consuma rapidamente, lasciando spazio, nel corso naturale degli eventi, a una sensazione di calma. Ma se lo sbocco naturale viene ostruito da una qualsiasi causa, le correnti possono, in certe circostanze, invadere altre vie con conseguenze diverse e peggiori. Così, il covare vendetta può manifestarsi al posto di una esplosione di sdegno; un caldo secco può consumare il fisico di chi sarebbe incline a piangere, il quale, però, come afferma Dante, può diventare di pietra fino a che le lacrime o un improvviso accesso gli concedono un piacevole sollievo. Quando insegniamo ai bambini a reprimere le emozioni, lo facciamo non affinché sentano di più, ma, al contrario, affinché pensino di più. A un certo livello, infatti, le correnti nervose che vengono deviate dalle aree sottostanti devono incrementare l'attività delle zone del cervello deputate al pensiero[3].

L'ultimo argomento a sostegno della tesi della priorità dei sintomi corporei sulla emozione di cui si ha sensazione è costituito dalla facilità con la quale, tramite essa, conduciamo a uno schema comune i casi patologici e quelli normali. In ogni ospedale psichiatrico, troviamo esempi di paura, rabbia, malinconia e arroganza del tutto immotivati e casi, altrettanto immotivati, di apatia che persistono a dispetto delle migliori ragioni esteriori di senso contrario. Riguardo ai primi esempi, dobbiamo presupporre che il sistema nervoso sia talmente "labile" da un certo punto di vista emotivo che praticamente ogni stimolo, per quanto inappropriato, ne provocherà l'instabilità da quel punto di vista e, di conseguenza, darà vita a quel particolare complesso di sensazioni che compongono la conformazione psichica dell'emozione. Così, per fare un esempio, se in una data persona si verificano contemporaneamente e spontaneamente sintomi come l'incapacità di effettuare respiri profondi, palpitazioni

[3] Ciò è il contrario di quanto accade in occasione di lesioni al cervello, sia che queste vengano causate da un violento colpo esterno, dalla rottura di un vaso sanguigno o da un tumore, o da situazioni di inedia provocate da una patologia. La permeabilità corticale sembra ridotta e l'eccitazione, invece di propagarsi lateralmente attraverso le vie ideative come in precedenza, tende a discendere verso gli organi del corpo. Di conseguenza, si verificano reazioni lacrimali, di riso e di collera alla minima, insignificante provocazione, associate a una proporzionale labilità del pensiero logico e delle facoltà dell'attenzione volitiva e della decisione.

cardiache e quel singolare fenomeno epigastrico noto come "oppressione precordiale", associati alla irresistibile propensione ad assumere una posizione accovacciata e a sedere fermi, e forse ad altri processi viscerali finora sconosciuti, la sensazione simultanea di tali sintomi è l'emozione della paura e la persona è vittima di ciò che è nota come paura morbosa. Un amico che è esposto di tanto in tanto ad accessi di questo disturbo particolarmente prostrante mi ha riferito che, nel suo caso, la patologia sembra interessare soprattutto l'area del cuore e dell'apparato respiratorio, che il suo obiettivo principale durante gli accessi è di tenere sotto controllo le inspirazioni e rallentare il cuore, e che, nel momento in cui riesce a respirare profondamente e a mantenersi eretto, la paura, *ipso facto*, sembra venire meno[4]

Viene spesso citato, e merita di essere ricordato, il resoconto che una paziente sofferente per un disturbo opposto, l'insensibilità emotiva, ha riferito a Brachet:

> Ne soffro ancora (riporta la paziente) in continuazione; non ho mai un momento di benessere, non provo mai sensazioni umane. Pur circondata da tutto ciò che rende la vita piacevole e godibile, le facoltà del godimento e della sensazione sono per me scomparse; entrambe sono diventate impossibilità fisiche. In ogni cosa, perfino nelle più tenere carezze dei miei figli, non avverto altro che amarezza. Li riempio di baci, ma qualcosa si frappone tra le mie e le loro labbra; e questo orrendo qualcosa si frappone tra me e tutte le gioie della vita. La mia esistenza è incompleta. Sono, certo, in grado di svolgere le funzioni e i gesti della vita quotidiana, ma in ognuno di essi avverto la mancanza di qualcosa, ossia delle sensazioni che dovrebbero accompagnarli e del piacere che a essi dovrebbe seguire… *Ogni mio senso, ogni parte del mio sé è come se fosse separata da me e non più in grado di farmi provare alcuna sensazione; questa impossibilità sembra dipendere da un vuoto che avverto nella zona frontale della testa ed è dovuta alla diminuzione della sensibilità su tutta la superficie del corpo. Mi sembra, infatti, di non riuscire mai a raggiungere gli oggetti che tocco…Avverto i cambiamenti della temperatura sulla pelle, ma non riesco più a fare esperienza della sensazione interiore dell'aria quando respiro…*Tutto ciò avrebbe poca importanza, se non fosse per la terribile conseguenza che ne deriva, ossia l'impossibilità di provare sensazioni e godimenti, sebbene ne avverta il bisogno e il desiderio, cosa che rende la mia vita una tortura incomprensibile. Ogni funzione, ogni gesto della mia vita permangono, ma privi delle sensazioni che a essi sono associate, delle gioie che a essi dovrebbero seguire. I piedi sono freddi, li riscaldo, ma non traggo alcun piacere dal calore. Riconosco il gusto di ciò che mangio, ma non mi dà alcun piacere… I miei figli sono belli e in salute, lo dicono tutti, lo vedo anch'io, ma la gioia, il piacere che dovrei provare interiormente, non riesco a sentirli. La musica ha perso ogni incanto per me. Un tempo la amavo molto. Mia figlia suona molto bene, ma per me è solo rumore. Quell'interesse vivo che un anno fa mi trasmetteva tanta delizia quando udivo le loro dita comporre ogni singola nota di un concerto, quel fremito, quella vibrazione generale che mi faceva versare tenere lacrime, tutto ciò non esiste più[5].

---

[4] Dobbiamo ammettere che vi sono casi di paura morbosa che, oggettivamente, non turbano il cuore più di tanto. Essi, tuttavia, non sconfessano la nostra teoria perché è naturalmente possibile che i centri corticali, normalmente deputati alla percezione della paura in quanto complesso di sensazioni cardiache e organiche dovute a un concreto cambiamento corporeo, siano stimolati da una patologia cerebrale che provoca una allucinazione di cambiamento, una allucinazione della paura, che coesiste, di conseguenza, con un polso relativamente calmo ecc. Dico che è possibile perché non sono a conoscenza di osservazioni che potrebbero provare la verità di questo fatto. La trance, l'estasi ecc. offrono esempi analoghi, per non parlare dei sogni ordinari. In queste circostanze, è possibile sperimentare sensazioni soggettive estremamente vivaci, dell'occhio, dell'orecchio, o di tipo più viscerale o emotivo, provocate da una attività dei soli centri nervosi, senza il coinvolgimento dei centri periferici. Non ci interessa se l'intensità soggettiva della sensazione sia dovuta, in questi casi, all'energia scaturente dalla perturbazione dei centri nervosi o semplicemente al restringimento del campo della coscienza. Nei soggetti psichiatrici affetti da malinconia, si ha di solito un restringimento del campo della coscienza.

[5] La citazione è tratta da Semal, *De la Sensibilité générale dans les Affections mélancoliques*, Parigi, 1876, pp. 130-135.

Altri sfortunati si descrivono come prigionieri di mura di ghiaccio o avvolti in un involucro di gomma, attraverso il quale nessuna impressione riesce a far breccia nella loro sensibilità.

Se la nostra ipotesi è vera, ci fa comprendere più di ogni altra cosa fino a che punto la nostra vita mentale è intrecciata, nel senso proprio del termine, con la nostra struttura corporea. Estasi, amore, ambizione, indignazione e orgoglio, considerati come sensazioni, sono frutti della stessa terra da cui provengono le più grossolane sensazioni fisiche di dolore e piacere. Ma abbiamo detto all'inizio che ciò è vero solo relativamente a quelle che abbiamo deciso di definire emozioni standard e che le sensibilità interiori che non sembrano produrre, a prima vista, conseguenze fisiche dovrebbero essere lasciate da parte. Prima di terminare, è opportuno dire qualche parola su questo secondo tipo di sensazioni.

Si tratta – il lettore lo ricorderà – delle sensazioni morali, intellettive ed estetiche. Le armonie musicali, cromatiche, geometriche, le concordanze logiche, le consonanze teleologiche infondono in noi un piacere che sembra radicato nella forma della rappresentazione stessa e che non attinge in alcun modo alle risonanze che sorgono dalle aree collocate in basso rispetto al cervello. Gli psicologi herbartiani hanno tentato di distinguere le sensazioni in base alla forma con cui le idee si dispongono. Una dimostrazione geometrica può essere "gradevole", e un atto di giustizia "piacevole", come un disegno o un motivo musicale, sebbene, in un caso, la gradevolezza e la piacevolezza sembrino una pura questione di sensazioni, nell'altro, non abbiano niente a che fare con le sensazioni. Ci troviamo di fronte, dunque, almeno questo vale per alcuni di noi, a forme autenticamente cerebrali di piacere e dispiacere, il cui modo di produzione non sembra corrispondere a quello delle cosiddette emozioni standard che abbiamo esaminato. Sono sicuro che i lettori che finora non sono stati persuasi dalle nostre argomentazioni, trasaliranno ora dopo questa ammissione e penseranno che, in virtù di essa, la nostra tesi venga meno. Dal momento che le percezioni musicali e le idee logiche suscitano immediatamente una forma di sensazione emotiva – obietteranno – non è più naturale supporre che, nel caso delle cosiddette emozioni standard, suscitate dalla presenza di oggetti o da esperienze di eventi, la sensazione emotiva sia egualmente immediata e che l'espressione corporea sia qualcosa che viene dopo ed è aggiunta?

Ma una lucida analisi dei casi di pura emozione cerebrale non sembra sostenere questa assimilazione. A meno che alla sensazione intellettiva non si associ un qualche effetto fisico, a meno che non ridiamo effettivamente per la piacevolezza dello strumento meccanico, fremiamo per la giustizia dell'atto o ci animiamo per la perfezione della forma musicale, il nostro stato mentale è più affine a un giudizio di correttezza che ad altro. E questo giudizio va classificato piuttosto come una consapevolezza della verità: è un atto cognitivo. Ma, in realtà, la sensazione intellettiva non esiste quasi mai da sola. La cassa di risonanza del corpo è attiva, come ci rivela una attenta introspezione, molto più di quanto generalmente riteniamo. Tuttavia, laddove una lunga familiarità con una certa classe di effetti attenui la sensibilità emotiva affinando, contemporaneamente, il gusto e il giudizio, otteniamo una emozione intellettiva, se così possiamo chiamarla, pura e incontaminata. E la sua aridità, il suo pallore, l'assenza di ogni calore, caratteristiche tipiche della mente del critico esperto, non solo ci mostrano quanto essa sia completamente diversa dalle emozioni standard che abbiamo considerato prima, ma ci fa sospettare che quasi tutta la differenza stia nel fatto che la cassa di risonanza del corpo che, in un caso, vibra, nell'altro rimane muta. "Non male", detto da una persona di gusto raffinato, è il più grande apprezzamento che egli possa esprimere. Si dice che "*Rien ne me choque*" sia stato il più grande elogio che Chopin abbia rivolto alla nuova musica. Un profano di indole sentimentale si sentirebbe, ed è giusto che lo sia, sgomento, se avesse accesso alla mente del critico e

osservasse la freddezza, l'inconsistenza, l'assenza di umanità alla base dei giudizi favorevoli e sfavorevoli espressi da quella mente. La capacità di comporre una bella macchia sul muro avrà più rilevanza dell'intero contenuto di un quadro; uno stupido gioco di parole garantirà la bontà di una poesia; una indovinata, ma del tutto insignificante, sequenza musicale in una composizione farà dimenticare ogni "espressività" in un'altra.

Ricordo di aver visto una coppia inglese sedere per più di un'ora in una fredda giornata di febbraio all'Accademia di Venezia davanti alla celebre *Assunta* di Tiziano; e quando, dopo essere stato costretto dal freddo a passare da una stanza all'altra, risolsi di uscire alla luce del sole il più rapidamente possibile e lasciar perdere i quadri, non senza accostarmi reverentemente a loro, prima di andarmene, per conoscere quale fosse la superiore forma di sensibilità di cui erano dotati, tutto ciò che udii fu la voce della donna che mormorava: «Come è pietoso il volto di lei! Che abnegazione! Come si sente indegna dell'onore che sta ricevendo!». I loro cuori sinceri erano stati riscaldati per tutto il tempo da una fiamma di sentimento inautentico che avrebbe fatto vomitare il vecchio Tiziano. Il signor Ruskin, da qualche parte, ammette, suo malgrado, che le persone devote, di norma, hanno poco interesse per la pittura e, quando ce l'hanno, generalmente preferiscono i quadri brutti a quelli belli. Sì! In ogni arte, in ogni scienza, vi è la netta percezione che certe relazioni siano giuste o sbagliate, percezione alla quale segue un fremito emotivo. Si tratta di due situazioni diverse. Nel caso dell'arte, esperti e maestri si sentono come a casa. Nel caso della scienza, i fremiti associati sono turbamenti del corpo che gli scienziati non percepiscono nemmeno, ma che possono essere avvertiti in pieno dai *crétins* e dai filistei in cui il giudizio critico è a livelli infimi. Le "meraviglie" della scienza, di cui si parla in tanta letteratura popolare edificante, sono come caviale per chi lavora in laboratorio. Cognizione ed emozione sono separati perfino in questo ultimo rifugio: chi può dire se il loro conflitto non sia altro che una fase della vecchia lotta tra lo spirito e la carne? Una lotta in cui sembra certo che nessuno dei due antagonisti riuscirà a prevalere definitivamente sull'altro.

Ma ritorniamo al punto di partenza: la fisiologia del cervello. Se pure supponiamo che la corteccia cerebrale contenga centri per la percezione dei mutamenti in ogni organo di senso, ogni brandello di pelle, ogni muscolo, ogni articolazione e nelle viscere, e non contenga altro, possediamo, comunque, un modello perfettamente in grado di rappresentare il processo delle emozioni. Un oggetto entra in contatto con un organo di senso ed è appercepito dal centro corticale apposito; oppure quest'ultimo, stimolato in altro modo, genera un'idea del medesimo oggetto. Rapide come lampi, le correnti riflesse discendono lungo le vie preordinate, alterano le condizioni dei muscoli, della pelle e delle viscere; e queste alterazioni, appercepite come l'oggetto originario, in altrettante aree specifiche della corteccia, si combinano, nella coscienza, con la percezione dell'oggetto e lo trasformano da un oggetto-semplicemente-appreso in un oggetto-emotivamente-percepito. Non c'è bisogno di invocare nuovi principi o di postulare altro che il normale circuito riflesso e i centri locali la cui esistenza, in un modo o in un altro, è ammessa da tutti.

Dobbiamo confessare che la verifica di questa ipotesi al di là di ogni dubbio è difficile quanto la sua confutazione. Una situazione di completa anestesia corporea, interna ed esterna, in assenza di alterazione motoria o intellettiva, ma in presenza di apatia emotiva, ci offrirebbe, se non una verifica cruciale, almeno una forte presunzione di verità nei confronti della tesi da noi esposta; mentre la persistenza di forti sensazioni emotive la sconfesserebbe interamente. Le anestesie isteriche non sembrano garantire il soddisfacimento completo dei requisiti enunciati. D'altra parte, le anestesie totali che scaturiscono da patologie organiche sono estremamente rare. Nel famoso caso di Remigio di Leims, non viene fatta alcuna menzione delle sue condizioni emotive, una

circostanza che, di per sé, non ci consente di presumere che fosse normale, giacché, di norma, non osserviamo nulla in assenza di un quesito preesistente in mente. Il dr. Georg Winter ha recentemente riferito un caso simile[6] e, in risposta a una mia domanda, mi ha scritto quanto segue:

> Non ho avuto modo di osservare il caso per un anno e mezzo. Ma, per quanto mi è dato di riferire, l'uomo era afflitto da una certa inerzia mentale e indolenza. Era tranquillo e, nel complesso, aveva il temperamento di un flemmatico. Non era affatto irritabile, né litigioso, attendeva pacatamente al suo lavoro nei campi, e affidava ad altri la sua attività e la cura della casa. In breve, dava l'impressione di essere un contadino placido, senza alcun interesse che non fosse il suo lavoro.

Il dr. Winter aggiunge che, mentre studiava il caso, non aveva prestato particolare attenzione alle condizioni psichiche dell'uomo, in quanto ciò era *nebensächlich* ("marginale") rispetto ai propri scopi. Aggiungo che il modo in cui avevo posto la domanda non poteva aver dato al dr. Winter alcuna indicazione sul tipo di risposta che mi attendevo.

Naturalmente, questo caso non dimostra nulla, ma mi auguro che i medici degli ospedali psichiatrici e gli specialisti delle malattie nervose inizino a studiare metodicamente il rapporto tra anestesia e apatia emotiva. Se l'ipotesi qui avanzata sarà mai provata o rigettata definitivamente, credo che avverrà per merito loro, in quanto essi soli dispongono dei dati in questione.

P.s. Per una imperdonabile dimenticanza all'epoca dell'invio del mio manoscritto all'editore, ho trascurato l'esistenza di un caso straordinario di anestesia completa pubblicato dal professor Strümpell nello *Ziemssen's Deutsches Archiv für klinische Medicin* XXII, 321, di cui avevo, tuttavia, letto alcune relazioni al tempo della sua pubblicazione [Cfr. primo rapporto sul caso in *Mind*, X, 263, tradotto dal *Pflüger's Archiv*]. Credo che sia l'unico caso attuale di questo tipo nella letteratura medica, per cui, dopo di esso, la nostra rassegna è completa. Riandando al testo originario, che è importante da molti punti di vista, ho appreso che il paziente, un apprendista quindicenne di un calzolaio, interamente privo di sensibilità, internamente ed esternamente, con l'esclusione di un occhio e un orecchio, aveva provato vergogna in una occasione in cui aveva sporcato il letto, e dispiacere, quando quello che un tempo era il suo piatto preferito gli era stato posto davanti, all'idea che non avrebbe più gustato il suo sapore. Poiché, però, il dr. Strümpell non sembrava aver prestato attenzione al suo stato psichico, almeno relativamente agli aspetti che interessano la nostra teoria, gli comunicai per iscritto e in sintesi l'essenza della stessa e gli chiesi di dirmi se fosse sicuro che il dispiacere e la vergogna citati fossero stati sensazioni reali nella mente del ragazzo o solo le manifestazioni riflesse provocate da certe percezioni o manifestazioni che un osservatore esterno poteva notare, ma nei cui riguardi il ragazzo poteva essere insensibile.

Il dr. Strümpell mi rispose con estrema cortesia. Riporto di seguito la traduzione del passo più importante.

«Devo confessarle di non essere riuscito a effettuare sul mio *anoesthetiker* (soggetto privo di sensibilità) osservazioni nel senso indicato dalla sua teoria. Tuttavia, credo di poter decisamente affermare che non fosse del tutto incapace di affezioni emotive. Oltre alle sensazioni di dispiacere e vergogna citate nel mio scritto, ricordo vividamente che talvolta esibiva rabbia e spesso litigava con gli inservienti dell'ospedale. Oltre a ciò, manifestava il timore che lo punissi. In breve, non penso che il mio caso possa essere citato esattamente a favore della sua teoria. D'altra parte, non posso nemmeno dire che la confuti totalmente in quanto riguardava un soggetto affetto da una anestesia centralmente condizionata (anestesia percettiva, come quella degli isterici) e, pertanto, in esso la conduzione delle impressioni verso l'esterno potrebbe non essere stata condizionata».

---

[6] "Ein Fall von allgemeiner Anaesthesie", *Dissertazione inaugurale*, Heidelberg, inverno, 1882.

Confesso di non aver compreso la pertinenza di quest'ultima considerazione e ciò mi induce a sospettare di aver scritto la mia lettera in modo eccessivamente conciso o oscuro e di non essere riuscito a mettere a parte debitamente il mio corrispondente della sostanza del mio pensiero. La sua risposta, infatti, non fa alcun riferimento esplicito ad altro che non siano le manifestazioni emotive esteriori del ragazzo. Non è almeno concepibile che, proprio come un estraneo condotto alla presenza del ragazzo per la prima volta, vedendolo mangiare, bere e soddisfare altre necessità naturali, gli attribuirebbe le sensazioni della fame, della sete ecc., fino a che lo stesso ragazzo non lo informasse che non prova alcuna sensazione durante queste attività se non quelle della vista e dell'udito, non è, dicevo, almeno possibile che il dr. Strümpell, non rivolgendo al suo paziente alcuna domanda introspettiva diretta, e non appartenendo il paziente a quelle categorie di persone da cui sarebbe lecito attendersi rivelazioni spontanee di questo genere, abbia similmente trascurato di distinguere la sensazione dalla manifestazione motoria a cui si associa abitualmente e abbia erroneamente considerato quest'ultima come la prova della presenza della sensazione? Un errore del genere è ovviamente possibile e devo, dunque, ribadire le parole del dr. Strümpell, che il suo caso non confuta ancora la mia teoria. Se un paziente come questo dovesse ripresentarsi, sarebbe opportuno interrogare il soggetto riguardo alla condizione emotiva interiore associata alle espressioni esteriori di vergogna, rabbia ecc. E se si scoprisse poi che il paziente riconosce esplicitamente il medesimo stato d'animo che conosceva con quei nomi quando era in condizioni normali, la mia teoria sarebbe naturalmente invalidata. È, tuttavia, per me incredibile che il paziente possa avere una sensazione identica, perché il venir meno della cassa di risonanza organica ne ridurrebbe necessariamente il volume in qualche modo. L'insegnante del paziente del dr. Strümpell rilevò in lui una deficienza mentale durante la condizione di anestesia, dovuta probabilmente alle conseguenze della sottrazione di una massa così importante di sensazioni sulla sua energia intellettiva generale, anche se esse non assorbivano tutta la sua vita emotiva. Chi desideri ricavare il maggior numero di informazioni sulle emozioni dal prossimo paziente affetto da anestesia totale dovrà interrogarlo tenendo a mente quanto da me scritto nel mio articolo. Potremo definire le emozioni psichiche pure molto meglio se prenderemo le mosse dalla nostra ipotesi per poi modificarla per riduzioni e sottrazioni, che se non abbiamo nessuna ipotesi. Solo così troverà giustificazione la pubblicazione del mio articolo, anche se la teoria in esso sostenuta, considerata in senso stretto, risulterà errata. La cosa migliore che possa dire su di essa è che, nel metterla su carta, mi sono quasi persuaso che possa essere vera.